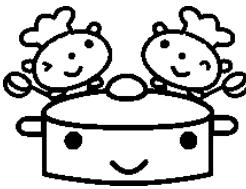


給食メニュー紹介



給食だより

10月の献立の中から「あじの美都南蛮」を紹介します。美都町の特産であるゆず酢を使った料理です。さっぱりとした味わいになり食べやすいです。さかなの種類を変えても違つたおいしさになると思います。家でも挑戦してみてください。

【あじの美都南蛮】

材料（小学校中学年：4人分）

・あじ（切身）	…4切れ
・食塩	…0.8g
・こしょう	…少々
・料理酒	…小さじ1
・小麦粉	…大さじ1
・片栗粉	…適量
・揚げ油	…適量
・玉ねぎ	…40g
・パプリカ	…15g
・こいくちしょうゆ	…大さじ1
・ゆず酢	…小さじ1
・酢	…大さじ1
・さとう	…こさじ2
・水	…適量

衣

調味量

☆ 作り方 ☆

- ①あじは塩、こしょう、酒で下味をつけておく。
- ②たまねぎ、パプリカを薄くスライスしておく。
- ③あじに衣をつけ、油で揚げる。
- ④調味料をあわせ、揚げたあじ、たまねぎ、パプリカを浸ける。

給食は、大量調理なので、調味料が少なくなっています。